

Les bénéfices de l'haltérophilie

Sport méconnu du grand public mais présent depuis toujours aux Jeux Olympiques, l'haltérophilie possède de nombreux atouts. De plus en plus de coaches, d'athlètes et de sportifs de tout bord découvrent les bénéfices associés à l'haltérophilie. Que cela soit pour améliorer les performances sportives ou accélérer le métabolisme et perdre de la graisse, l'épaulé-jeté et l'arraché sont d'excellents exercices pour tout le monde.

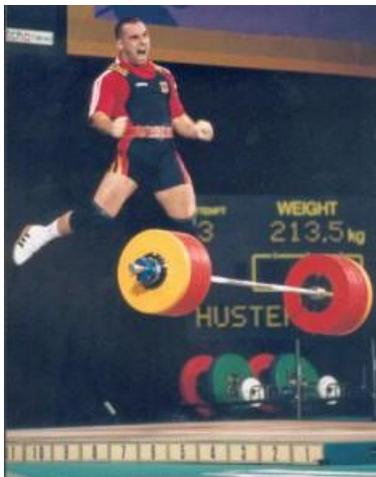


Plus de puissance

Force x distance = temps. En d'autres termes, la puissance, c'est la capacité à générer de la force rapidement. Les exercices d'haltérophilie sont particulièrement efficaces pour cet objectif.

Augmentation de la détente

L'haltérophilie est une des meilleure façons d'augmenter la détente, de sauter plus haut. Dans une étude publiée en 1999 dans le *Journal of Strength and Conditioning Research*, les personnes faisant des mouvements d'haltérophilie, avaient une capacité de saut plus élevée que les individus effectuant des mouvements de force basiques tels que le squat ou le soulevé de terre.



3. Courir plus vite

Toujours dans *le Journal of Strength and Conditioning Research*, une étude de 2004 incluant 20 joueurs de football américain a conclu que ceux qui performaient des mouvements d'haltérophilie ont eu plus d'amélioration sur leur sprint que ceux effectuant des mouvements de powerlifting.

Amélioration du métabolisme

Les exercices d'haltérophilie sont devenus incontournables dans les camps d'entraînement (boot camp) au Etats-Unis pour la simple est bonne raison qu'ils favorisent la perte de graisse et la construction musculaire. Dans le *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, une étude de 1983 a mis en évidence que les sujets pratiquant l'haltérophilie sur 8 semaines ont perdu en moyenne 6 % de graisse corporelle et ont gagné 4% de masse musculaire sèche. En bonus, les individus ont en moyenne baissé leur pouls au repos de 8% et ont vu leur pression artérielle systolique se réduire de 4%.



Plus de souplesse

Les mouvements d'haltérophilie requièrent non seulement de la flexibilité statique et dynamique mais développent aussi ces mêmes qualités. D'ailleurs, de nombreux programmes de thérapie physiques incluent le mouvement de l'arraché pour évaluer la flexibilité statique et dynamique de l'individu.

